

リハッピーつうしん

号数 第 222号
発行日 2025年09月01日
責任者 高木 亮 輔
連絡先 静岡厚生連
中伊豆温泉病院
通所リハ・リハッピー
伊豆市下白岩75
住 所 電話 0558-75-2395

夏も終わりに

「暑いねー。」

おはようございます。と朝の挨拶を交わすよりも先に口をついて出る言葉。今年の夏は何度この言葉を交わしたでしょう。毎日の、最高気温の確認と、自身の体調への備え、意識して飲む機会を増やす水分。こんなにも、何かを気にしながら過ごす夏も、私が幼少期の頃は無かったように思います。

この暑さ、まだまだ続き、噂では十一月くらいまでも言われています。涼しくなると、水分摂取が滞りますので、水分摂取を心がけて下さい。

ちなみに、飲み物の種類に、ポカリスエットとアクエリアスがあります。こちら、同じようで微妙に異なる飲み物の様です。以前、ニュースで目にしたのですが、ポカリスエットは、主な成分が電解質や糖質などで、体のエネルギーの補給をする飲み物だそうです。適した場面は、長時間の作業や軽いジョギング程度の運動だそうです。

一方、アクエリアスの主な成分は、クエン酸やアミノ酸などで、筋肉のエネルギーの補給をする飲み物だそうです。適した場面は、激しい運動中や運動後だそうです。

ポカリスエットもアクエリアスもどちらも、体液と同じ濃度のアイソトニック飲料と呼ばれるもので、熱中症対策には有効と言われています。

尚、経口補水液という種類の飲み物もありますが、こちらは前述の二種類とは全く別物です。こちらは、ハイポトニック飲料と呼ばれるもので、濃度が薄くより体に素早く水分吸収が出来るのが特徴です。そのため、普段の水分補給には不向きな飲み物です。こちらは、大量の発汗や嘔吐、脱水症状が見られる際などに有効な飲み物とされています。適応を確認する手段の一つとして、経口補水液を飲んだ際に、「飲みやすい」と感じた場合には、そのまま飲んで良いとの事です。しよっぱさや味の濃さなどを感じた場合には、体の中のミネラル成分は既に足りている状態です。で、飲んでしまうとかえって体には悪影響となります。ご参考までに。

夏休みの思い出

我が家は、子ども達の夏休みを利用して長崎県へ家族旅行に出かけてきました。はじめての飛行機に旅行前からワクワクが止まらなかった子ども達は、行きの羽田空港で飛行機のオモチャを購入。大満足で飛行機に乗り込んだところ、JALのご厚意で飛行機のオモチャをプレゼントしてくれたため、飛行機だらけになりました。



くれるなら先に言っておいてくれ！と大人は内心思いながらも、目的地の長崎県佐世保市にあるハウステンボスに到着。ハウステンボスはオランダの街並みを再現したテーマパークで、オランダが発祥のウサギのキャラクター「ミッフィーちゃん」も飾られており、この日ばかりはミッフィーちゃんファンになっていた子供たちでした。



そんな中、身長や年齢制限でアトラクションに乗ることができない三男（二歳九か月）を、テーマパーク内にあるトリックアート博物館に連れていきました。壁から飛び出すサメにも恐竜にも一切怖がることなく、なぜこんなところに絵が描いてあるのか？に興味を示して壁を一生懸命ペシペシ叩いてご満悦でした。思っていたリアクションとは違いましたが、これもご愛嬌（笑）。猛暑の続く夏休みでしたが、少しは夏の思い出を作る事ができていたら良いな！と期待しています。



最後に、自分はいつもカメラマンで写真に写っていないことに見返して気づいた今日この頃です。

床屋さんデー

今月の床屋さんデーは、
九月十六日（火）
九月十七日（水）
九月十八日（木）
九月十九日（金）
の四日間となります。
ご希望の方は、床屋さんへ予約をお取りしますので、リハッピーの職員までお声がけください。宜しくお願いいたします。

お知らせ

八月末あたりから、台風発生の気象情報をよく見聞きするようになりました。各地何処ももちろんですが、近隣地域への被害が無いよう過ぎればと思います。万一、天候など自然災害により影響が出そうな場合には、皆さまの安全を考え、各所相談しご連絡いたしますので、その際にはどうぞご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。